



Alternativas de Ocio en Tiempos de COVID

Código: 6008

Duración: 30 horas.

Modalidad: Teleformación.

Objetivos:

Ofrecer un servicio de calidad a los usuarios. Reconocer el impacto que ha causado el Covid y el aislamiento a nivel físico y emocional. Brindar alternativas de ocio que potencien el bienestar de los usuarios en el día a día.

Índice:

TEMA 1: Envejecimiento y Covid

1. Definición
2. Envejecimiento activo (OMS)
3. Envejecimiento saludable
4. Características del envejecimiento que aumentan la vulnerabilidad al Covid
5. Covid y personas con dependencia

TEMA 2: Consecuencias del aislamiento

1. Características de la infraestructura del centro y de los usuarios
2. Impacto psicosocial en las personas mayores
3. Impacto emocional
4. Aislamiento sin soledad

TEMA 3: Alternativas de ocio en tiempos de Covid

1. Ejercicio físico
2. Juegos de mesa, pasatiempos y labores creativas
3. Grupos de conversación
4. Música
5. Cine
6. Mindfulness o atención plena
7. Utilización de APPS

GalFor

TEMA 4: Potenciando el bienestar en el día a día

1. La importancia de lo cotidiano
2. Actividades significativas
3. Actividades que aumenten el empoderamiento
4. Estrategias metodológicas